หลักการเจริญภาวนา
สมถวิปัสสนากรรมฐาน

โดย
พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี
(สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ

บัดนี้ท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและชายได้เสียสละเวลาอันมีค่า มาศึกษาในทางพระพุทธศาสนานี้เป็นกิจส่วนตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมด ละชั่วด้วยกายวาจาใจ ทำความดีด้วยกายวาจาใจ ทำใจให้ใส ๓ ข้อนี้แหละ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด เหตุนี้ท่านทั้งหลายเมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำใจของตนให้ดีตามประสงค์ในทางพระพุทธศาสนา การที่จะทำใจให้ดีนี้ มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทฺว เม ภิกฺขเว วิชฺชาภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชามี ๒ อย่าง **กตเม เทฺว** ๒ อย่าง อะไรบ้าง **สมโถ จ** สมถะความสงบระงับอย่าง ๑ **วิปสฺสนา จ** วิปัสสนาความเห็นแจ้งอย่าง ๑

สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **จิตฺตํ ภาวิยติ** ต้องการให้จิตเป็นขึ้น **จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ** จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **โย ราโค โส ปหียติ** ความกำหนัดยินดีอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความกำหนัดยินดีอันนั้นก็หมดไปด้วยสมถะ ความสงบระงับ

วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ปญฺญา ภาวิยติ** ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น **ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ** ปัญญาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ยา อวิชฺชา สา ปหียติ** ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความไม่รู้จริง

อันนั้นหมดไปด้วยความเห็นแจ้ง คือ วิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนามีวิชชา ๒ อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้ **สมถะ** เป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือ แปลความว่าสงบระงับใจ เรียกว่าสมถะ **วิปัสสนา** เป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่าเห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่า วิปัสสนา สมถวิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน **สมถะมีภูมิ ๔๐**

กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อรูปฌาน ๔ ทั้ง ๔๐ นี้เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนามีภูมิ ๖

ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ (ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น) นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ **ภูมิของสมถะ** ที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ **เริ่มต้น ต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมถะได้ ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้** สมถะเขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเรา อะไรที่เรียกว่า **"ใจ" เห็น** อย่าง ๑ **จำ**อย่าง ๑ **คิด**อย่าง ๑ **รู้**อย่าง ๑ **สี่อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน** นั่นแหละเรียกว่า **ใจ**

อยู่ที่ไหน? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

เห็น จำ คิด รู้ ๔ ประการนี้หมดทั้งร่างกาย ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณเท่าดวงตาดำข้างใน อยู่ในกลางดวงจิต ดวงจิตเท่าดวงตาดำข้างนอก อยู่ในกลางเนื้อหัวใจ ดวงจำกว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่ง เท่าดวงตาทั้งหมด ดวงเห็นอยู่ในกลางกาย โตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น **ดวงเห็น** นั่นแหละ ธาตุเห็นอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั่นแหละเรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น **ดวงจำ** ธาตุจำอยู่ใน

ศูนย์กลางดวงนั้น ความจำอยู่ที่นั่น **ดวงคิด** ธาตุคิดอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น **ดวงรู้** ธาตุรู้อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า "**ใจ**"

ของลึกซึ้งอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ คำที่เรียกว่า "**ใจ**" นั่นแหละ เวลานี้เรานั่งอยู่ที่นี่ ส่งใจไปถึงบ้านก็ได้ ส่งใจไปถึงนรกก็ได้ ส่งใจไปถึงสวรรค์ก็ได้ ส่งใจไปถึงนิพพานก็ได้ (เรานึก) ส่งใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ ใจนี้เป็นของลึกซึ้ง ถ้าว่ารู้แคบก็ส่งไปได้แคบ ถ้ารู้กว้างก็ส่งไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดก็ส่งไปได้ละเอียด ถ้ารู้หยาบก็ส่งไปได้หยาบแล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมันสำคัญนัก

คำที่เรียกว่า "ใจ" นี่ **เราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน สะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึงตรงกัน ตึงทั้ง ๒ เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั่นแหละ เรียกว่ากลางกั๊ก กลางกั๊กนั่นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้ที่กลางดวงนั้น คือกลางกั๊กนั่นเอง เราเอาใจของเราไปจรดที่กลางกั๊กนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่าง จรดอยู่กลางกั๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น "**ใจ**"*

ที่เขาบอกว่า "**ตั้งใจ**" ๆ นั้น เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียวถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ ที่เขาบอกว่าตั้งใจ เวลานี้เราจะทำบุญทำกุศล เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีลก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะเจริญภาวนา เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้ว ก็ใช้สัญญาจำให้มั่นหยุดนิ่ง บังคับให้นิ่ง ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า ๆ ๆ พอถูกส่วนเข้าใจหยุดนิ่ง ใจหยุด ๆ **พอใจหยุดเท่านั้นถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด** โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของธรรม ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า **นตฺถิ สนฺติ ปรํ**

---

* หมายความว่า ใจมีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น คือตรงศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี หยุดนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้นต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุด ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ หยุดในหยุด ๆ ๆ อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดนั้นต้องถูกกลาง ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้นไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้ว ก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูดกันว่า "เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา เที่ยงแท้แน่นักหนา ตั้งอนิจจาเป็นอาจิณ จุติแล้วปฏิสนธิย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา"

สิบศูนย์นี้เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้วเกิดไม่ได้ โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้ ส่วนทางธรรมเล่าก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ "**ตกศูนย์**" **คือ** "**ใจหยุด**" พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบแล้ว เห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า "เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์"

พอเห็นศูนย์ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้น กลางดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น ดวงนั้นแหละเรียกว่า "**ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**" หรืออีกนัยหนึ่งดวงนั้นเรียกว่า "**ดวงปฐมมรรค**" หนทางเบื้องต้น มรรคผลนิพพาน **ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียวทางอื่นไม่มี** เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นั้นได้แล้ว เรียกว่า **ปฐมมรรค** นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่งดวงนั้นนั่นแหละ เรียกว่า "**เอกายนมรรค**" แปลว่า **หนทางเอกไม่มีโท สองไม่มี** แปลว่า **หนทางหนึ่ง สองไม่มี หนึ่งทีเดียว**

ดวงนั้นแหละ เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลกในสากลธรรม พระพุทธเจ้า พระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทางเดียว ไม่มีทางแตกแยกจากกัน ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็ว บางท่านช้าไม่เหมือนกัน คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน คำว่าไม่ซ้ำกัน เพราะเร็วกว่ากัน ช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตนที่สั่งสมอบรมไว้ แต่ว่า **ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุด** นี่ก็แปลก ทางโลกเขาจะไปต้องขึ้นเรือบินเรือยนต์รถยนต์ไปจึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง นี่แปลกอย่างนี้ ฉะนั้นต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส ดวงใสนั้นแหละเรียกว่าเอกายนมรรค

หรือเรียกว่า ปฐมมรรค หรือเรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นหยุดในหยุด ๆ ๆ กลางของหยุดเรื่อยเข้าไป กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ที่หยุดนั้นพอถูกส่วนเข้า เห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่า ๆ กันอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่น เรียกว่า **ดวงศีล** หยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวง ๑ เท่า ๆ กัน เรียกว่า **ดวงสมาธิ** หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง ๑ เรียกว่า **ดวงปัญญา** ดวงเท่า ๆ กัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง ๑ เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** ใสละเอียดหนักขึ้นไป หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง ๑ เรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้าเห็นตัวกายมนุษย์ของเราที่นอนฝันออกไป ที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า **กายมนุษย์ละเอียด** พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้นเราก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ กายนี้เวลาฝันเราเคยเห็นเคยไปกับมันในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้เรามาเห็นแล้ว อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นเอง

กายมนุษย์

กายมนุษย์ละเอียด

เมื่อเห็นแล้วก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่นนั่งเข้าเหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี่ เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้า หยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าก็เห็นดวงศีล หยุด

อยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้าก็เห็น **กายทิพย์**

ให้กายทิพย์นั่งแบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายทิพย์ละเอียด**

กายทิพย์

กายทิพย์ละเอียด

ใจกายทิพย์ละเอียดก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายรูปพรหม**

ใจกายรูปพรหมก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจกายรูปพรหม เมื่อหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายรูปพรหมละเอียด**

กายรูปพรหม

กายรูปพรหมละเอียด

ใจกายรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่ถลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายอรูปพรหม**

ใจกายอรูปพรหม ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า **ก็เห็นกายอรูปพรหมละเอียด**

กายอรูปพรหม

กายอรูปพรหมละเอียด

ใจกายอรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรม** รูปเหมือนพระปฏิมากร

กายธรรม

เกตุดอกบัวตูม ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วน **หน้าตักเท่าไหน ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่านั้น กลมรอบตัว อยู่กลางกายธรรมกายนั่น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นธรรมรัตนะ**

ใจพุทธรัตนะก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรมละเอียด** โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น ๕ เท่า

กายธรรมละเอียด

ใจกายธรรมละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขยายส่วนโตหนักขึ้นไป ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น

กายธรรมพระโสดา หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

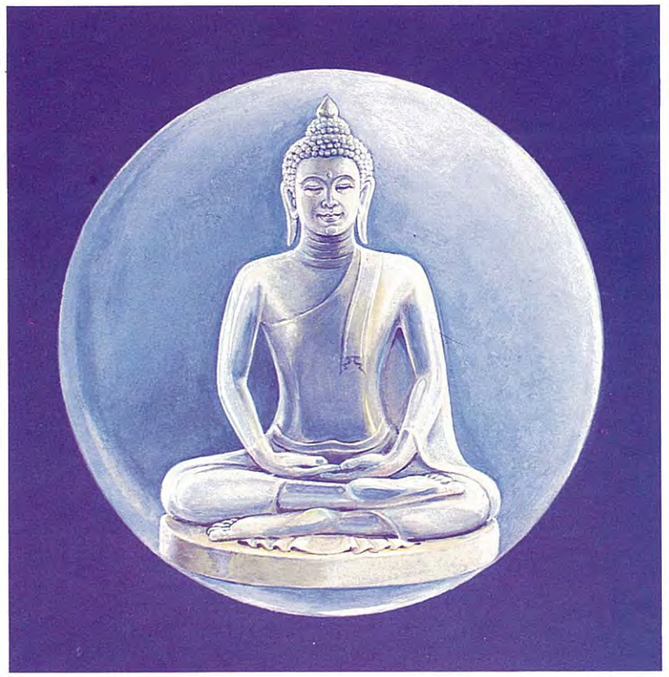
ใจกายพระโสดาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรมพระโสดาละเอียด** อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของพระโสดานั้น หน้าตัก ๕ วา

กายธรรมพระโสดาละเอียด

ใจของกายพระโสดาละเอียด หยุดนิ่งอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดยิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกทาคา** หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระสกทาคาก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกทาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกทาคาละเอียด** หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น



กายพระสกทาคาละเอียด

ใจของพระสกทาคาละเอียด หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติ

ปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอนาคา** หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

กายพระอนาคาละเอียด

ใจของพระอนาคาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นพระอนาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอนาคาละเอียด** หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคาละเอียดก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายพระอรหัต** หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ก็ ๒๐ วา กลมรอบตัว

ใจพระอรหัตก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๒๐ วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกาย**พระอรหัตละเอียด** สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ ๑๘ เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้ว หลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนาทั้งสมถวิปัสสนาตลอด

กายพระอรหัตละเอียด

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า **ขั้นสมถะ**

ตั้งแต่กายธรรมโคตรภู ทั้งหยาบทั้งละเอียดจนกระทั่งถึงกายพระอรหัต ทั้งหยาบทั้งละเอียดนี้เป็น **ขั้นวิปัสสนา**ทั้งนั้น

ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้ เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ต้องยึดกายมนุษย์ละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์เป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้า

ไปถึงกายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหม ต้องยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรม ต้องยึดกายธรรมเป็นแบบ **กายธรรม** รูปเหมือนกับพระปฏิมากรที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์วิหารการเปรียญเขาทำแบบไว้อย่างนั้น เข้าถึงกายธรรมละเอียด ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดา ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียด ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกทาคา ยึดกายธรรมพระสกทาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกทาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระสกทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคา ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัต ยึดกายธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียด ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ นี้เป็นหลักฐานในพระพุทธศาสนา ในหนังสือที่ได้รับแจกกันทั่ว ๆ หน้านั้น ๑๘ รูป หน้าปกที่อธิบายมานี้นับดูได้ ๑. กายมนุษย์ ๒. กายมนุษย์ละเอียด ๓. กายทิพย์ ๔. กายทิพย์ละเอียด ๕. กายรูปพรหม ๖. กายรูปพรหมละเอียด ๗. กายอรูปพรหม ๘. กายอรูปพรหมละเอียด ๙. กายธรรม ๑๐. กายธรรมละเอียด ๑๑. กายพระโสดา ๑๒. กายพระโสดาละเอียด ๑๓. กายพระสกทาคา ๑๔. กายพระสกทาคาละเอียด ๑๕. กายพระอนาคา ๑๖. กายพระอนาคาละเอียด ๑๗. กายพระอรหัต ๑๘. กายพระอรหัตละเอียด นี้แหละหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ต้องแน่นอนจับตัววางตายอย่างนี้ ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

แต่ว่าจะ**ไปทางนี้ต้อง** "**หยุด**" ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งพระอรหัต **ถ้าไม่หยุดก็ไปไม่ได้** ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ไปทางโลกเขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้ แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลก "**หยุด**" เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่างเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร? มีตำรับตำราอย่างนี้คือ เมื่อครั้งพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถีมีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณีเป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้ว กลางคืนศัสตราอาวุธในบ้านลุกเป็นไฟไปหมด พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจ นี่มันเรื่องอะไรกัน ตรวจดูตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเรา

ที่เกิดมานี่จะเป็นคนร้ายจะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา เมื่อมีโอกาสก็เข้าทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้าที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือปลงชีวิตเสียเป็นประการใด ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาเถิด ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแด่พระองค์ ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงดำริว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวจะเป็นอะไรไปล่ะ เกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์ นับถือพราหมณ์ ด้วยทรงดำริจะเอาอกเอาใจพราหมณ์ รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน เอาไว้ดูก่อนเถิดท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไรเราจะฆ่ามันเมื่อไหร่ก็ฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองคนทั้งประเทศ พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัยเอาไว้ โตขึ้น เมื่อพราหมณ์รู้ว่าไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก เราจะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่าอหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักดีหนา พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการในทางบ้านเมือง เขาไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศัสตราอาวุธ เรียนมวย ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่าวิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกข์อาจารย์ ๆ มีลูกศิษย์ถึง ๕๐๐ คน พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้ เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้นก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ทิศาปาโมกข์อาจารย์ได้รับอหิงสกุมารไว้ ก็สอนเป็นอันดิบอันดียังกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงกับอหิงสกุมาร อหิงสกุมารฉลาดฉอเลาะดีนัก เข้าใกล้ครูละก็ทุกอย่าง ทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจหาที่ติไม่ได้ อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม อาจารย์หลง ทั้ง ๕๐๐ คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใคร ๆ เมื่อศิษย์ทั้ง ๔๙๙ คน เห็นว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโงหัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสีย เอาไว้ไม่ได้ คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้าง เย้าเจ้าบ้าง พอเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ หาว่าเกะกะหนักเข้า ๆ มันมากเรื่องหนักเข้า ท่านอาจารย์เห็นด้วยว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พ้นเราไปมันไปข่มเหงเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปแหย่ขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่ว มันฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว ลงท้ายจนกระทั่งอาจารย์คิดว่า ไอ้ลูกศิษย์คนนี้ เอาไว้ไม่ได้แล้ว เดือดร้อนนัก เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่า

ลูกศิษย์เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์แย่ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่าฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรดี ต้องฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไป พอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียว ลูกศิษย์ก็ถามว่า ทำไมต้องปิดเสียเล่าอาจารย์ ผมอยากศึกษาต่อไป ไม่ได้ละแกเรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาที่เรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วจะเป็นเจ้าโลกทีเดียว จึงพูดว่า ถ้าจะเรียนกันจริง ๆ ต้องเอานิ้วมือของมนุษย์มา ๑,๐๐๐ องคุลีจึงจะเรียนได้ นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ ลูกศิษย์ก็หมดท่า ต้องหยุดเรียน ก็พูดกันว่า ถ้ามันอยากได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ไปไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี่ สำเร็จแน่ อาจารย์นึกว่าไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ คราวนี้เรามาเรียนวิชาจะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกะอาจารย์ว่าตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทรามฆ่ามนุษย์ เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจ ร้องไห้พิไรรำพันนัก ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จ เราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาให้สำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้ ฉะนั้น การเรียนวิชาใด ๆ เราต้องใช้วิชานั้น ๆ ได้ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้น ๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไม เสียเวลาเปล่า ๆ เสียข้าวสุก เรียนวิชาไหน ต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละพึ่งได้ เอาละวิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้ เราก็ต้องเรียนจริงทำจริง ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไร ลูกศิษย์ก็ต้องใช้ได้เหมือนครู อย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่าคนฉลาด เหมือนองคุลีมาลโจร เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ ก็รับอาจารย์ว่า เอาละผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์มาให้พันหนึ่ง อาจารย์ก็ส่งดาบฟ้าฟื้นให้เล่มหนึ่งถนัดมือเลยเชียว นี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเลยทีเดียว เมื่อออกจากอาจารย์แล้วก็หาเครื่องร้อยเครื่องแทงนิ้วติดตัวไป พอออกจากท่านอาจารย์ เมื่อพบใครก็ช่างเถอะ เปรี้ยะคอขาด เปรี้ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่ง องคุลีหนึ่ง ใครขวางไม่ได้เลย พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใด ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำฆ่าหมด ฆ่าเสียจนกระทั่งเล่าลือ

ระบือลือเลื่องไปว่าในเมืองสาวัตถีนั้น มีโจรสำคัญ คือองคุลีมาลโจร ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้นก็เพราะนิ้วมือ ได้มาแล้วร้อยเข้าตากแห้งแล้วคล้องคอไป นับนิ้วได้ ๙๙๙ นิ้วแล้ว เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลให้กรีฑาทัพยกไปปราบองคุลีมาลโจร ธรรมเนียมของกษัตริย์โบราณเมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกัน ต้องรำกระบี่รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ดีไปใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้ เมื่อเจอะเข้าต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจรตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กะมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมาศัสตราอาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกะมัน เมื่อไปรำทวนเข้าแล้ว คอเราจะขาดหรือคอมันจะขาด เราก็ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ท้อพระทัย รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้วไม่ตรงไปเลยทีเดียวไปพักอยู่ใกล้ ๆ วิหารเชตวันก่อน ไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ตัวก็เลยล่วงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายให้หนีไป ไม่เช่นนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า เมื่อนางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสียเอานิ้วอีก ถึงจะเป็นพ่อเป็นแม่ไม่เข้าใจ ใกล้ละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร พระพุทธเจ้ารู้ว่า องคุลีมาลโจรนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภัพสัตว์ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดสาวกผู้ใหญ่ไป ไม่ครบ ๘๐ ได้ ๗๙ เท่านั้น เราจำเป็นที่จะต้องไปทรมานองคุลีมาลโจร พระองค์ทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใคร ๆ ทั้งหมด ไปถึงองคุลีมาลโจร องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหมนิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่ พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูปทั้งพระรัศมี ทั้งงดทั้งงามดูไม่เปื้อนน่าเลื่อมใส น่าไหว้น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ใส่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืด ห่างออกไป ๒๐–๓๐ วา เอาละซิตานี้ ห่างออกไปเสียแล้ว องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึก ๆ ๆ ไม่ได้รอละจี๋เชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง ๔๐–๕๐ วา ไปใหญ่เชียว ห่างหนักขึ้นทุกทีพอวิ่งหนักเข้า ๆ ใกล้จะทันวิ่งช้า ๆ ใกล้จะทัน พอใกล้จะทัน ก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไหร่ ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอเหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่แล้ว คิดว่า นี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจ ใจมันก็ลดหมดทิฏฐิมานะยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า สมณะหยุด ๆ พระองค์ทรงเหลียว

พระพักตร์มาตรัสว่าสมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด คำว่าหยุดอันนี้แหละถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหัต คำว่าหยุดอย่างนี้คำเดียวเท่านั้น ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตเป็นตัวศาสนาแท้ ๆ เชียว คำว่าหยุด เพราะฉะนั้น ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนั่นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา ถ้าไม่หยุดจะปฏิบัติศาสนาสัก ๔๐-๕๐ ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี หรือ ๑๒๐-๑๓๐ ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที หยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที ต่อเมื่อใดหยุดได้ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระศาสดาทีเดียว ให้จำให้แม่น อย่างนี้ ที่ปฏิบัติไปแล้วยังไม่ถูก เข้าร่องรอยศาสนายังไม่ถูก วันนี้จะเข้าร่องรอยพระศาสนา จะเรียนสมถะ จะทำใจให้หยุด จะเข้าช่องนั้นวิธีทำใจให้หยุดดังแสดงแล้วนั้น ถ้าหยุดแล้วก็ถูกตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว นี่แหละทางไปของพระพุทธศาสนา องคุลีมาลโจรพระองค์ก็ทรงแก้ไขแสดงธรรมะ องคุลีมาลโจรก็ได้สำเร็จมรรคผล พระองค์ก็นำเอามาบวชซะทีเดียว นำมาไว้ในพระวิหารเชตวัน เวลาเช้า พระเจ้าปเสนทิโกศลกรีฑาทัพไป ยกทัพไปใกล้พระวิหารเชตวัน พักอยู่ข้างนอกวิหาร ตัวเข้าไปในพระวิหารเพื่อเฝ้าพระบรมศาสดา แล้วทูลลาพระบรมศาสดาว่า ข้าพระพุทธเจ้าจะต้องอำลาไปปราบองคุลีมาลโจรละ พระบรมศาสดาเรียกองคุลีมาลโจรมา บวชเสียแล้ว พอออกมา นี่หรือ พระองค์จะทรงไปปราบองคุลีมาลโจรคนนี้ใช่ไหม พระเจ้าปเสนทิโกศลพอเห็นเข้าเท่านั้นหัวเราะก๊ากตีปีกเชียว นี่แหละพระเจ้าข้า ตีปีกชอบอกชอบใจไม่ต้องไปปราบ พระองค์ไปปราบมาเสียแล้ว ทำไม ก็กลัวชีวิตอยู่เหมือนกัน เหตุนั้นนี้เป็นนัยที่พระองค์รับสั่งให้นัยคำเดียว ตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว ไม่ใช่คำลอย ๆ คำมีหลักฐานอย่างนี้ จำไว้ให้มั่น ต่อแต่นี้ไป ส่งเครื่องบูชาให้เขานำไปจุด จุดแล้วจะได้บูชากันต่อไป ฉันจะสอนให้บูชากันต่อไป

วิธีบูชาพระ

ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ในอันดับต่อแต่นี้ไป ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้วจะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่า ท่านทั้งหลายจงว่าตามดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),
อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมังสะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),
อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),
อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง ด้วยสักการะนี้.

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบลง ๑ หน)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลง ๑ หน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆังนะมามิ (กราบลง ๑ หน)

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อแต่นี้ไปตั้งใจให้แน่แน่ว ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกายวาจาใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษงดโทษแล้ว กายวาจาใจ ของเราจะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็น

ภาชนะทองรองรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถาคือนะโม ๓ หน หนที่ ๑ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ ๒ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่ ๓ นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่า นะโมดัง ๆ พร้อมกัน ๓ หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พาเล, ยะถา มุฬเห, ยะถา อกุสะเล, เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโย โน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกายวาจาใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไรแต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาลคนหลง อกุศลเข้าสิงจิตให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ แลสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

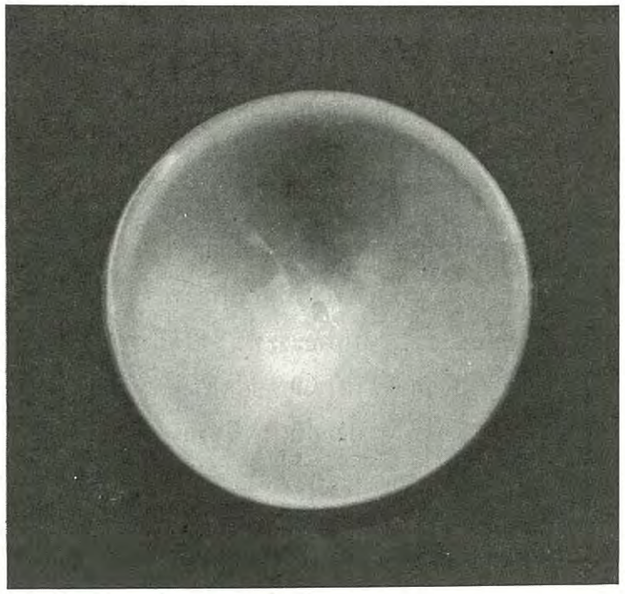
อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้วจะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้า

พระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

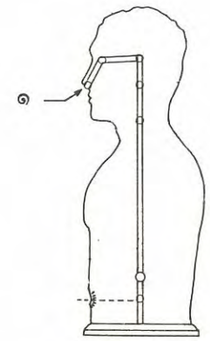
ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ท่านผู้หญิงว่าคุณครูบาอาจารย์) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติพันชาติ หมื่นชาติแสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ



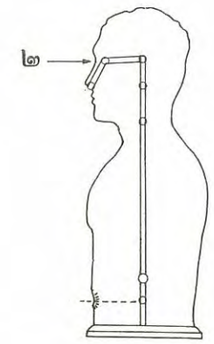
วิธีเจริญภาวนา

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีกระทำต่อไป วิธีทำสมถวิปัสสนาต้องมีบริกรรมภาวนา กับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว – ไม่มีขนแมว – โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อมใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต **ปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวา** ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่ฐานที่ ๑

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่ **เพลาตา** หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้งแบบเดียวกัน

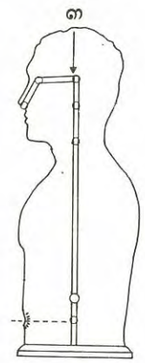


๑. **ปากช่องจมูก**

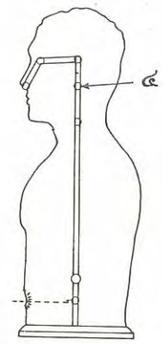


๒. **เพลาตา**

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไปที่ **กลางกั๊กศีรษะข้างใน** ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี ที่นี่เรียกว่าฐานที่ ๓ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลังให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ตาช้อนขึ้นข้างบนเหลือบขึ้นข้างบนเหลือบไป ๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลังแล้วค่อย ๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างในก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ นี้ไปฐานที่ ๔ ที่**ปากช่องเพดาน** ที่รับประทานอาหารสำลักอย่าให้ล้ำให้เหลื่อมพอดีแล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ ๔ นั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง



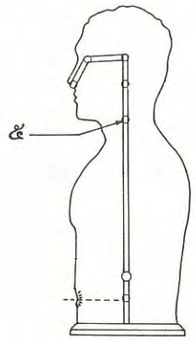
๓. **กลางกั๊กศีรษะ**



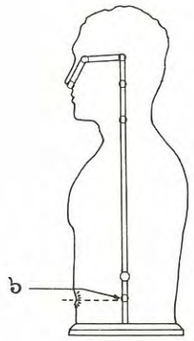
๔. **ปากช่องเพดาน**

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๔ ไปฐานที่ ๕ ที่**ปากช่องคอ** เหนือลูกกระเดือก

เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายลงไปฐานที่ ๖ **กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย **กลางกั๊กข้างใน**

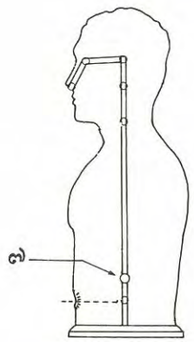


๕. ปากช่องคอ



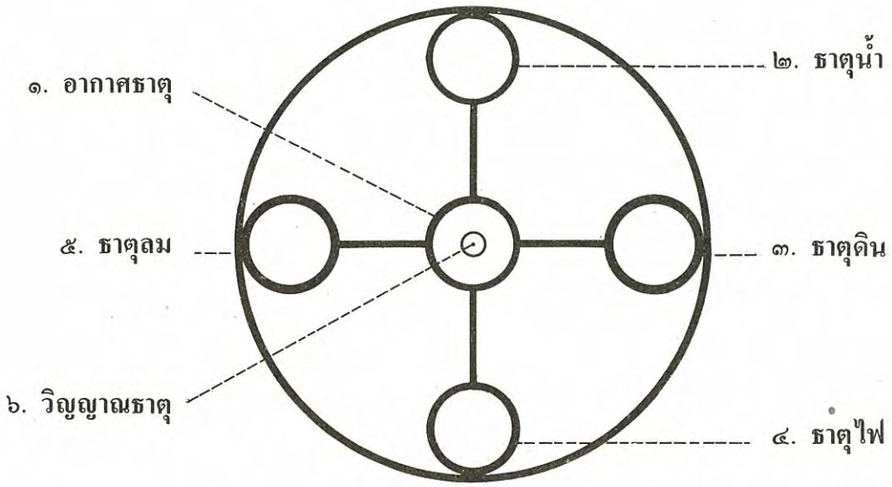
๖. กลางกายระดับสะดือ

ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ใจหยุดนั่นทีเดียว ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น แล้วบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" ๓ ครั้ง แล้วถอยหลังจากฐานที่ ๖ มาที่ **เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ** ฐานนั้นเรียกว่าฐานที่ ๗



๗. เหนือกลางตัวขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ฐานที่ ๗ นั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ๑. ศูนย์กลาง ๒. ศูนย์ข้างหน้า ๓. ศูนย์ข้างขวา ๔. ศูนย์ข้างหลัง ๕. ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศกลางตรงนั้นเรียกว่า "**ศูนย์**"



ศูนย์ตรงฐานที่ ๗

ทำไมถึงเรียกว่า "**ศูนย์**?" ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ในกลางดวงนั้น **กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ** (เป็นดวงกลมใส) **โตเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่** ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มันจะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน

จะตายจะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิดก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน นี้ตายเกิดอย่างนี้ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วก็รู้ทีเดียว พอรุ่งขึ้นเช้านี้ **ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่ มันทำอะไร? มันต้องการจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด**

เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว **เราต้องทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั่น** กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกใน – ไม่ไป เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั่น พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่ง เป็น **ดวงศีล** โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงสมาธิ** โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้าเกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน เรียกว่า **ดวงปัญญา** หยุดอยู่กลางดวงปัญญา พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า **ก็เห็นตัวของเราที่ไปเกิดมาเกิด** อ้อไอ้นี่เองไปเกิดมาเกิด เข้าแบบต้นแล้ว ให้รู้จักหลักอย่างนี้ ไม่เคลื่อนละอย่างนี้เคลื่อนไม่ได้ทีเดียว ตายตัวเชียว

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้ว ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้วต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่งสมาธิกัน บาลีว่า **นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตวา** ให้นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกันตั้งตัวให้ตรงแล้วคอยฟังอธิบายต่อไป วิธีที่ถูกคือปลายนิ้วชี้มือข้างขวาจรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนตักที่เราขัดสมาธินั้น นั่งยืดตัวให้ตรงเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก และรู้สึกสบายในขณะนั่งนั้น เรียกว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง เมื่อเรานั่งขัดสมาธิ

ตั้งกายให้ตรงดีแล้ว **เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของเราถ้าหยุดได้สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนานั้นเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร การเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมถวิปัสสนาไม่ได้** เมื่อเราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมถวิปัสสนาทำใจให้มั่นคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญ **"หยุด" นี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ทานรักษาศีลนั้น ยังไกลกว่า "หยุด" นี้ใกล้นิพพานนัก** พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว ไม่ยักเยื้องแปรผัน

เมื่อนั่งสมาธิตัวตรงดีแล้ว ให้หลับตาพอประตูตาติดกัน **ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา** ตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอแล้ว กำหนดเครื่องหมายเข้า ใสเหมือนดังเพชรลูกที่เจียระไนแล้วโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจมูกขวาอย่าให้ล้ำให้เหลื่อม พอถูกส่วนดีแล้วให้บริกรรมประคองใจกับเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า สัมมาอะระหัง

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายขึ้นไปแค่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออกตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไป ฐานนี้เป็นฐานที่ ๓ ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสกลางกั๊กศีรษะนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้นตรงนี้มีลัทธิพิธีกลเม็ดอยู่ เมื่อถึงฐานที่ ๓ แล้วต้องเหลือบตาไปข้างหลังให้ตาค้างเสมือนคนชักจะตาย ค้างขึ้นไป ๆ จนกระทั่งใจหยุด ความเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ ไปฐานที่ ๔ ที่ช่องเพดานที่รับประทานอาหารสำลักอย่าให้ล้ำอย่าให้เหลื่อมให้พอดี ๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ฐานที่ ๔ นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนไปฐานที่ ๕ ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือกเหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายนั้นไปที่กลางตัว ที่สุดลมหายใจเข้าออกไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบนนอกในให้อยู่กลางกั๊กพอดี ๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางตัวนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์

ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ ๆ กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางอากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ขวาธาตุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดลอยช่องอากาศกลาง

แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่กลางอากาศว่างนั้น แล้วจะเห็นเป็นดวงใส ดวงโตประมาณเท่าแก้วตาอยู่ที่นั่น ใจของเราก็จรดอยู่ที่กลางดวงนั้น แก้ไขไปจนกระทั่งใจของเราหยุด บริกรรมภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่บริกรรมว่าดังนี้ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุด พอถูกส่วนเข้าใจก็หยุด จะมืดก็หยุดตรงนั้น หรือว่าจะสว่างก็ต้องหยุดตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา นิ่งอยู่ตรงนั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใส เราก็เอาใจหยุดอยู่ที่กลางดวงใสนั้น ถ้าหากว่าใจของเราไม่นิ่งไม่หยุด ซัดส่ายไปอย่างไร เราก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาไว้ว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง จะกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม ให้บริกรรมภาวนาไปจนกว่าใจของเราจะหยุดนิ่งสนิทดี

พอใจของเราหยุดดีแล้ว ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ให้เอาใจของเราจรดเพ่งเฉยอยู่

ที่ดวงใสนั้น วางอารมณ์เฉยให้หยุดเท่านั้น อย่าไปนึกถึงความมืดความสว่าง หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้วว่า "สมณะหยุด ๆ" พระองค์ทรงประทานนัยไว้ว่า "สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด" หยุดนี่แหละเราจะบำเพ็ญสมถวิปัสสนา ต้องกระทำตรงนี้ให้ได้ก่อน อย่างอื่นอย่าเพิ่งไปพูด เพราะเรื่องจะมากไปนัก ต้องเอาที่หยุดนี่ให้ตกลงเสียก่อน ถ้าเราปฏิบัติไปจนทำใจให้ได้แล้วละก็ เราก็กระทำอะไรต่อไปได้ ที่หยุดนี้ เขาทำกันได้ที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ ธนบุรีนี้ เขาทำกันได้มากคน เราต้องทำให้ได้เหมือนกับเขาบ้าง

ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ก็เข้าถึงธรรมกายได้

เราเป็นมนุษย์ ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน จะทำให้เป็นธรรมกายอย่างเขาไม่ได้เชียวหรือ **เราต้องทำได้ ขอให้ทำจริง ๆ เถิด ทำได้ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละก็ไม่ได้แน่ ๆ** ที่ว่าทำจริงนั้นจริงแค่ไหน ? **แค่ชีวิตซี่** เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปจะเหลือแต่กระดูกหนังช่างมัน ถ้าไม่ได้ไม่ลุกจากที่ นี่จริงแค่นี้ละก็ทำได้ทุกคน ฉันเอง (หลวงพ่อพระมงคลเทพมุนี อาจารย์ผู้สอนสมถวิปัสสนา วัดปากน้ำนี้) ๒ คราว **เมื่อเริ่มปฏิบัติสมถวิปัสสนาใหม่ ๆ ได้เข้าที่ทำสมาธิตั้งใจว่า ถ้าไม่ได้ก็ให้ตายเสียเถอะ นิ่งทำสมาธิอยู่พอถึงกำหนดเข้าก็ทำได้ ไม่ตายสักที**

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็ทรงกระทำเช่นนั้น พระองค์ได้ประกอบความเพียรด้วยจตุรังคะวิริยะ ความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔ เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปจะเหลือแต่หนังเอ็นกระดูกก็ตาม พระองค์ไม่เคลื่อนจากความเพียร พอถูกส่วนเท่านั้น ในเวลาหัวค่ำได้บรรลุ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เวลายามที่ ๒ ได้บรรลุ **จุตูปปาตญาณ** เวลายามที่ ๓ ได้บรรลุ **อาสวักขยญาณ** ท่านเป็นอาจารย์กระทำจริงอย่างนี้ เราเป็นลูกศิษย์ก็ต้องทำจริงอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ได้ยอมตายกันทีเดียว ทำให้หยุดจริง ๆ พอหยุดเข้าเท่านั้นก็จับตัวได้ว่าทางพระพุทธศาสน เดินอย่างนี้ ที่เป็นเช่นนี้เราต้องจำให้แม่นยำ ให้มั่นทีเดียว บริกรรมประคองใจให้หยุดไว้ด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" นิ่งให้มั่นคงทีเดียวอย่าให้เคลื่อนได้.

คัดลอกจากเครื่องบันทึกเสียง

โดย

พระครูสมณธรรมสมาทาน (ธีระ ธมฺมธโร)

๒๓ ตุลาคม ๒๕๐๕

คู่มือสมภาร (พระธรรมเทศนาย่อ)

โดย

พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี
(สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ

ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย

เริ่มเรื่องวิธีทำสมาธิ

การทำภาวนา จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ทำจะต้องมีใจ และอารมณ์ปลอดโปร่งว่างจากกิจที่จะต้องถังวลทั้งปวง เพราะถ้าหากมีความกังวลมากนักก็อาจจะทำให้สมาธิไม่แน่วแน่ ฉะนั้นถ้ามีความตั้งใจว่าจะทำสมาธิแล้วก็พึงละความกังวลใหญ่น้อยทั้งปวงเสียให้สิ้น มุ่งแต่ธรรมะอย่างเดียว **แม้ความรู้ในทางธรรมะใด ๆ ที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็ควรพยายามปล่อยวางให้หมดสิ้นเสียก่อนในเวลาทำภาวนา ถ้าหากไม่ทำเช่นนั้นก็จะเกิดเป็นวิจิกิจฉาขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เห็นธรรมได้ตามต้องการ** เมื่อรู้แน่ฉะนี้แล้วจะได้กล่าวถึงวิธีนั่งต่อไป

วิธีนั่ง

หลังจากการสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยแล้ว พึงคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้าย หลับตาพอหนังตาติดกันตามสบาย ตั้งกายให้ตรงจนยืดตัวไม่ได้ต่อไปที่เรียกว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง **ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา** เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบไม่เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย) มีสติทุกเมื่อ นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกจากกัน บริกรรมภาวนาได้แก่คำว่า **สมฺมา อรหํ** ส่วนบริกรรมนิมิตนั้น คือกำหนดเครื่องหมายให้ใสเสมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว หรือดวงแก้วกลม ๆ ที่ใสบริสุทธิ์ปราศจากฝ้าไฝหรือมลทินใด ๆ สัณฐานกลมรอบตัว **บริกรรมทั้งสองนี้**

พึงตรึกไว้ให้ได้อยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่ให้เผลอสติได้ และนี่เองเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะทำเป็นหรือไม่เป็น

ฐานที่ตั้งจิต

ในขั้นต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ควรจะกำหนดรู้จักฐานที่ตั้งของดวงนิมิตเสียก่อน เพื่อจะได้รู้จัก**ทางไปเกิดมาเกิด**ของตนไว้บ้าง ฐานที่ตั้งนี้แบ่งเป็น ๗ ระยะคือ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไปไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาด้านในพอดี

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ตรงกับจอมประสาท ได้ระดับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง คือจากดั้งจมูกตรงเข้าไปจรดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกันนั่นเอง เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อม เหนือลิ้นไก่ตรงที่รับประทานอาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัว ตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ ในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า **สมฺมา อรหํ** ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป **สำหรับฐานที่ ๓ เวลาที่จะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างในคล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับแต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ** ทั้งนี้เพื่อจะให้ ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตลงไปจนถึงฐานที่ ๗ แล้ว ในฐานที่ ๗ นั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์หน้าเป็นธาตุน้ำ ขวาธาตุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม ศูนย์กลางอากาศธาตุ ตรงกลางอากาศธาตุได้แก่วิญญาณธาตุ ธาตุเหล่านี้เอง ที่ประชุมกันเป็นกายมนุษย์ขึ้น และศูนย์กลางกายนี้ ก็คือศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์นั่นเอง **ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจไปจรดที่กำเนิดของกายมนุษย์เลยทีเดียวก็ได้**

ลำดับที่ ๑
วิธีทำให้เห็นธรรมกาย

ทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในกลางศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์ ศูนย์นี้เป็น**ที่ไปเกิดมาเกิด**ของสัตว์ อยู่ตรงศูนย์กลางกายพอดี ที่ตรงนั้นใจของกุมารที่เกิดในท้องจรดอยู่เสมอจึงไม่ต้องหายใจ เพราะถูกส่วนทางมาเกิดไปเกิด ใจหยุดตรงนั้นเหมือนกันทุกคน ถ้าหยุดไม่ถูกส่วนเช่นนั้นก็ไม่ถูกทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เมื่อทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้นได้ถูกส่วนแล้ว จะเห็น**ดวงปฐมมรรค** ซึ่งเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เพราะเป็นดวงธรรมที่ทำให้บังเกิดเป็นกายขึ้น ขนาดของดวงที่ปรากฏนั้นอย่างเล็กที่สุดก็เท่ากับดวงดาว อย่างโตที่สุดขนาดเท่าดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ สัณฐานกลมรอบตัว ใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก เมื่อเห็นชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้น **พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายทิพย์** ปรากฏขึ้นจากกลางว่างของดวงใสที่เห็นแล้วนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายทิพย์พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรม (คือดวงกลมใสนั่นเอง) ดวงนี้คือ**ดวงทุติยมรรค** เมื่อดวงนี้ขยายส่วนโตและเห็นชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้น **พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายรูปพรหม** ปรากฏขึ้นกลางเหตุว่างของดวงทุติยมรรคนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหม พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหมนั้น ดวงนี้คือ**ดวงตติยมรรค** เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้นอีก **พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายอรูปพรหม** ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงตติยมรรคนั้น

แล้วทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหม **พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหมนั้น** ดวงนี้คือ **ดวงจตุตถมรรค** เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้วก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้นอีก **พอถูกส่วนก็จะเห็นกายธรรมกาย** ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงจตุตถมรรคนั้น

ลำดับที่ ๒
วิธีเข้าถึงพระธรรม

หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายธรรม ใช้ตาธรรมกายดูดวงศีล ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางของ

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ **ดวงศีลนี้มีลักษณะกลมรอบตัว ใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก** มีขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ นี่เป็นดวงศีลของมนุษย์ **ดวงสมาธิซ้อนอยู่ในกลางดวงศีล** มีลักษณะกลมรอบตัวใสแบบเดียวกันกับดวงศีล มีขนาดเท่ากัน **ดวงปัญญาก็ซ้อนอยู่ในกลางดวงสมาธิ** กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน **ดวงวิมุตติซ้อนอยู่ในกลางดวงปัญญา** กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะซ้อนอยู่ในกลางดวงวิมุตติ** กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน เหล่านี้เป็น **ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของมนุษย์ที่ว่ามานี้เป็นอย่างเล็ก อย่างโตขนาดเท่าดวงจันทร์**

แล้วหยุดนิ่งต่อลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของมนุษย์นั้นก็จะเห็นกายทิพย์ กลางกายทิพย์มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ ดวงธรรมนี้มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเล็กเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ กลางดวงธรรมนั้นมีดวงศีลซ้อนอยู่ กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ **ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นี้ ก็มีขนาดเท่ากันกับของกายมนุษย์ ต่างกันแต่ของกายทิพย์นี้ใสกว่าละเอียดกว่าของกายมนุษย์**

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นั้น จะเห็นกายรูปพรหม กลางกายรูปพรหมมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ **ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายรูปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัวขนาดเท่า ๆ กันกับของกายมนุษย์และกายทิพย์ แต่มีความใสความละเอียดยิ่งกว่า**

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายรูปพรหมนั้นจะเห็นกายอรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ **ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายอรูปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัวขนาดเท่า ๆ กันกับของกายรูปพรหม แต่มีความใสความละเอียดมากกว่า**

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายอรูปพรหมนั้น จะเห็น**กายธรรม** กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณ

ทัสสนะ เหล่านี้คือ **ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายธรรม มีลักษณะกลมรอบตัว แต่ว่ามีขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของธรรมกาย ไม่มีเล็ก ไม่มีโต มีหน้าตักของธรรมกายเป็นเครื่องวัดด้วยเส้นผ่าศูนย์กลาง** ความใสบริสุทธิ์นั้นยิ่งกว่ากายที่กล่าวมาแล้วมากมายหลายเท่า ใสจนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ

ลำดับที่ ๓
วิธีเข้าฌานสมาบัติเบื้องต้น

ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ให้เห็นเป็นดวงใส **แล้วขยายให้กว้างออกไป วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วา สัณฐานกลม (ไม่ใช่กลมรอบตัวเป็นดวง-ลักษณะคล้ายเขียง)** ใสเหมือนกระจกส่องหน้า นี่เป็น **ปฐมฌาน** แล้วกายธรรมนั่งบนนั้น ดังนี้เรียกว่า **กายธรรมเข้าปฐมฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายทิพย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น **ทุติยฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าทุติยฌานนั้นแล้ว ปฐมฌานก็หายไป ทุติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าทุติยฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายรูปพรหมเห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น **ตติยฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าตติยฌานนั้นแล้ว ทุติยฌานก็หายไป ตติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าตติยฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายอรูปพรหมเห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น **จตุตถฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าจตุตถฌานนั้นแล้ว ตติยฌานก็หายไป จตุตถฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น ดังนี้ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าจตุตถฌาน** (เหล่านี้เป็นรูปฌาน)

ต่อจากนี้ไปให้ใจธรรมกายน้อมไปในเหตุว่างของปฐมฌาน เห็นเป็นดวงใสเท่าจตุตถฌาน ธรรมกายก็นั่งบนนั้น เมื่อธรรมกายนั่งอยู่บน**อากาสานัญจายตนฌาน** ดังนี้แล้ว ใจธรรมกายน้อมไปในรู้ ในเหตุว่างของทุติยฌาน อากาสานัญจายตนฌานก็จางหายไป **เกิดวิญญาณัญจายตนฌาน (ใสยิ่งกว่านั้น)** ธรรมกายนั่งอยู่บนวิญญาณัญจายตนฌานนั้น ใจธรรมกายน้อมไปในที่รู้ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌาน วิญญาณัญจายตนฌานก็จางหายไป **เกิดอากิญจัญญายตนฌาน (ใสยิ่งขึ้นไปอีก)** ธรรมกายนั่งอยู่บนอากิญจัญญายตนฌานนั้น ใจธรรมกายน้อมไปในรู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ ในเหตุว่างของจตุตถฌาน อากิญจัญญายตน-

ฌานก็จางหายไป **เกิดเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแทนที่** รู้สึกว่าละเอียดจริงประณีตจริง ธรรมกายนั่งอยู่บนเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น (นี่เป็นส่วนอรูปฌาน) เหล่านี้เรียกว่าเข้าฌาน ๑ ถึง ๘ โดยอนุโลม แล้วย้อนกลับจับแต่ฌานที่ ๘ นั้น ถอยลงมาหาฌานที่ ๗,๖,๕,๔,๓,๒,๑ เรียกว่าปฏิโลม

ลำดับที่ ๔
วิธีพิจารณาอริยสัจ

ดูอริยสัจของกายมนุษย์ให้เห็นจริงว่าความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์เป็นทุกข์

สิ่งที่เรียกว่าเป็นความเกิดนั้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใสขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์สีขาวบริสุทธิ์ ดวงเกิดนี้จะเริ่มมาจรดศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ของบิดาก่อนชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงมาจรดที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ของมารดา ดวงนี้เองเป็นดวงเริ่มเกิดของมนุษย์ทุกคน ถ้าดวงนี้ไม่มาจรดกลางดวงธรรมของมนุษย์ กายมนุษย์ก็จะมาเกิดไม่ได้ เมื่อกายธรรมดูความเกิด ดุเหตุที่จะทำให้เกิดเห็นตลอดแล้วก็ดูความแก่ต่อไป

ความแก่นี้ซ้อนอยู่ในกลางดวงของความเกิด เป็นดวงกลมขนาดเล็กเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ สีดำเป็นนิลแต่ไม่ใส เวลาที่ดวงแก่นี้ยังเล็กก็เป็นเวลาที่เริ่มแก่ ถ้าดวงแก่นี้ยิ่งโตขึ้นกายก็ยิ่งแก่เข้าทุกที ดวงแก่นี้เองที่เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม เมื่อแก่มากขึ้นแล้วก็ต้องมีเจ็บ เพราะ**ดวงเจ็บซ้อนอยู่ในกลางดวงแก่นั้นเอง เป็นดวงกลมขนาดเท่า ๆ กับดวงเกิด ดวงแก่ สีดำเข้มยิ่งกว่าดวงแก่** ขณะเมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดเข้าในศูนย์กลางดวงแก่เข้าเวลาใด กายมนุษย์ก็จะต้องเจ็บทันที เมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดหนักเข้า **ดวงตายก็ซ้อนเข้าอยู่กลางดวงเจ็บ เป็นดวงกลมขนาดเล็กโตเท่า ๆ กับดวงเจ็บ แต่มีสีดำใสประดุจนิลทีเดียว** เมื่อดวงนี้เข้ามาจรดกลางดวงเจ็บแล้ว จรดตรงหัวต่อของกายมนุษย์กับกายทิพย์ พอมาจรดเข้าเท่านั้น หัวต่อของมนุษย์กับทิพย์ก็ขาดจากกัน เมื่อกายมนุษย์ไม่เนื่องกับกายทิพย์ได้แล้ว กายมนุษย์ก็จะต้องตายทันที

เมื่อเห็นด้วยตาธรรมกาย และรู้ด้วยญาณของธรรมกายว่า ความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอนจริงแล้ว รู้เห็นตามจริงเช่นนี้ชื่อว่า**สัจจญาณ** เมื่อตาธรรมกายเห็นว่าความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้เป็นทุกข์จริง เป็นสิ่งสมควรรู้**ชื่อว่าบรรลุกิจจญาณ** และความทุกข์ทั้งหมดเหล่านี้ เราก็ได้พิจารณาเห็นชัดแจ้งรู้ชัดเจนมาแล้ว **ชื่อว่าบรรลุกตญาณ** เช่นนี้ **เรียกว่าพิจารณาทุกขสัจซึ่งเป็นไปในญาณ ๓**

ส่วนดวงสมุทัยนั้นมีอยู่ ๓ ดวง อยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์และขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์เหมือนกันทั้งหมด ซ้อนกันอยู่ สำหรับดวงข้างนอกมีสีดำเข้ม แต่อีก ๒ ดวงนั้นก็ยิ่งมีความละเอียดและความดำมากกว่ากันเข้าไปเป็นชั้น ๆ เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณของธรรมกายเช่นนี้ รู้ว่าเพราะสมุทัยนี้จึงทำให้ทุกข์เกิดเป็นของจริงเช่นนี้ เรียกว่า**สัจจญาณ** เมื่อรู้แล้วพากเพียรละ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งควรละเช่นนี้เรียกว่า**กิจจญาณ** เมื่อละสมุทัยได้ขาดแล้ว ชื่อว่า**กตญาณ** เช่นนี้เรียกว่า **พิจารณาสมุทัยซึ่งเป็นไปในญาณ ๓**

เมื่อมีสมุทัยเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องดูให้รู้ถึงวิธีดับเหตุแห่งทุกข์อันนี้ให้ได้ตลอด ที่เรียกว่านิโรธ **นิโรธนี้เป็นดวงกลมใสอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดวัดตัดกลาง ๕ วา** ขณะเมื่อมีนิโรธแล้วสมุทัยย่อมหมดไป เหมือนรัศมีของพระอาทิตย์ที่ขจัดความมืดให้หายไปฉะนั้น เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณธรรมกายว่าความดับไปแห่งสมุทัยเป็นนิโรธจริงชื่อว่า**สัจจญาณ** และนิโรธนี้เป็นสิ่งควรทำให้แจ้งชื่อว่าเป็น**กิจจญาณ** เมื่อรู้เห็นตลอดแล้วชื่อว่าทำให้แจ้งซึ่งนิโรธแล้วจัดเป็น**กตญาณ** เช่นนี้ **เรียกว่าได้พิจารณาซึ่งนิโรธอันเป็นไปในญาณ ๓**

เมื่อทำนิโรธความดับให้แจ้งได้แล้ว ก็จะพึงทำมรรคให้เกิดขึ้น **มรรคนี้ก็คือดวงศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง** มีสัณฐานกลมใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก ขนาดเท่ากันกับหน้าตักของธรรมกาย เมื่อได้เห็นด้วยตาได้รู้ด้วยญาณของธรรมกายแน่ชัดแล้ว รู้แน่ว่าสิ่งนี้เป็นมรรคจริง ชื่อว่าเป็น**สัจจญาณ** เมื่อมรรคนี้เป็นของจริงก็เป็นทางควรดำเนินให้เจริญขึ้น ชื่อว่าเป็น**กิจจญาณ** เมื่อได้รู้เห็นตลอดด้วยตาและญาณของธรรมกายถึงมรรคนี้ว่าได้ดำเนินให้เจริญขึ้นแล้วชื่อว่าเป็น**กตญาณ** เช่นนี้ชื่อว่า**ได้เห็นมรรคพร้อมทั้งรู้ความเป็นไปในญาณ ๓ ฉะนี้**

ลำดับที่ ๕
วิธีเจริญฌานสมาบัติพิจารณาอริยสัจเข้ามรรคผล

เห็นอริยสัจเหล่านี้พร้อมกับเดินสมาบัติ เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลาง ๕ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็น**ธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม นี้เป็นพระโสดา**

แล้วธรรมกายพระโสดานั้นเข้าฌาน **ดูอริยสัจของกายทิพย์ให้เห็นจริง**ในทุกข์

สมุทัย นิโรธ มรรค ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระโสดาก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๐ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็น**ธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระสกทาคามี**

แล้วธรรมกายพระสกทาคามีนั้นเข้าฌาน **ดูอริยสัจของกายรูปพรหมให้เห็นจริง**ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระสกทาคามีก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๕ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็น**ธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระอนาคามี**

แล้วธรรมกายพระอนาคามีนั้นเข้าฌานดูอริยสัจของกายอรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระอนาคามีก็ตกศูนย์เป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๒๐ วา ในไม่ช้าศูนย์นั้นก็กลับเป็น**ธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระอรหัตแล้ว**

ลำดับที่ ๖
วิธีเข้านิพพานเป็น

ประกอบธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระโสดา **เป็นปฐมฌาน** (แบบเดียวกับที่เคยทำมาแล้วในการทำฌาน) ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระสกทาคามีเป็น **ทุติยฌาน** ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระอนาคามีเป็น**ตติยฌาน** ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระอรหัต เป็น**จตุตถฌาน** ว่างของปฐมฌานประกอบเป็น **อากาสานัญจายตนฌาน** รู้ในว่างของทุติยฌานเป็น **วิญญาณัญจายตนฌาน** รู้ที่ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌานเป็น **อากิญจัญญายตนฌาน** รู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ในเหตุว่างของจตุตถฌานเป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**

เข้าสมาบัติทั้ง ๘ นี้ โดยอนุโลมปฏิโลมจนครบ ๗ เที่ยว ธรรมกายก็ตกศูนย์เข้าศูนย์เข้า**นิพพานของกายทิพย์** เดินสมาบัติในนิพพานของกายทิพย์ครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกศูนย์เข้า**นิพพานของกายรูปพรหม** เดินสมาบัติในนิพพานของกายรูปพรหมครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกศูนย์เข้า**นิพพานของกายอรูปพรหม** เดินสมาบัติในนิพพานของกายอรูปพรหมครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกศูนย์เข้า**นิพพานของกายธรรม**เลยทีเดียว

เวลาจะออกจากนิพพานของกายธรรม ก็ต้องเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์กลับออกมาถึงนิพพานของกายอรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์กลับออกมาถึงนิพพานของกายรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์กลับออกมาถึงนิพพานของ

กายทิพย์ เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยวตกศูนย์กลับออกมาถึงนิพพานของกายมนุษย์ เดินแบบเดียวกับเวลาเข้าไป

(สำหรับ**ฌาน**นั้น ขนาดที่กล่าวแล้ว คือวัดตัดกลาง ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วานั้น เป็นขนาดธรรมดา แต่เมื่อเวลาที่ถึงขั้นธรรมกายขยายส่วนโตขึ้นแค่ไหน พึงเข้าใจว่า **ฌาน ก็จะขยายส่วนโตขึ้นไปตามนั้นได้**)

ลำดับที่ ๗
วิธีเดินสมาบัติในกสิณเพื่อตรวจดูภพต่าง ๆ

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมคือศูนย์กลางกายนั้นเป็นกสิณ กสิณมี ๑๐ คือ ดิน ๑ น้ำ ๑ ไฟ ๑ ลม ๑ สีเขียว ๑ สีเหลือง ๑ สีแดง ๑ สีขาว ๑ แสงสว่าง ๑ และอากาศว่าง ๑ กสิณเหล่านี้มีลักษณะกลมใสรอบตัว เวลาจะเดินสมาบัติในกสิณเหล่านี้ ก็ต้องซ้อนดวงกสิณให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่ดวงแรกคือดินน้ำซ้อนอยู่ในดิน ไฟซ้อนอยู่ในน้ำ ลมอยู่ในไฟ สีเขียวอยู่ในลม สีเหลืองอยู่ในสีเขียว สีแดงอยู่ในสีเหลือง สีขาวอยู่ในสีแดง แสงสว่างอยู่ในสีขาว อากาศว่างอยู่ในแสงสว่าง ซ้อนกันเช่นนี้แล้วจึงเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพมนุษย์ให้เห็นตลอด วิธีเดินสมาบัติต้องใช้กายธรรมเดิน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอสุรกายเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพอสุรกายให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายเปรตเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพเปรตให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายสัตว์เดรัจฉานเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพสัตว์เดรัจฉานให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายสัตว์นรกเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพสัตว์นรกให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นสัตว์โลกันต์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพสัตว์โลกันต์ให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพทิพย์ให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพรูปพรหมให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพอรูปพรหมให้เห็นตลอด

ใช้กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ ตรวจดูให้รู้ตลอด ไต่ถามและดูให้รู้ว่า เป็นอยู่กันอย่างไร มีอะไรเป็นอาหาร มีอายุนานเท่าไร ดังนี้เป็นต้น

ลำดับที่ ๘
วิธีระลึกชาติ

ประกอบธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นรูปฌานและอรูปฌาน เดินสมาบัติพร้อมกับตรวจดูชาติของตน (เวลาเดินสมาบัติใช้กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ) นิ่งอยู่ในศูนย์กลางกาย ดูความเป็นอยู่ตั้งแต่ปัจจุบันนี้ ถอยออกไปถึงเมื่อวาน วานซืน ฯลฯ และถอยห่างออกไปเป็นลำดับจนถึงเวลาออกจากครรภ์มารดา ก่อนออกจากครรภ์ จนถึงเวลาที่ยังเป็นกลลรูป ก่อนเข้าท้องมารดา ก่อนมาเข้าอยู่ในกายของบิดา ถอยออกไปจนถึงชาติก่อน ดูถอยออกไปเรื่อย ๆ เช่นนี้จนถึงแรกได้ปฐมวิญญาณ แล้วถอยกลับมา (แบบเวลาเข้าไป) จนถึงปัจจุบัน แล้วดูต่อไปในชาติข้างหน้าอีก ดูชาติของตนให้เห็นตลอด **เช่นนี้เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ**

ดูของตนเห็นตลอดแล้วเช่นไร เวลาจะดูของผู้อื่นก็เอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของผู้นั้นประกอบเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติตรวจดู แบบเดียวกันกับที่ดูของตนเองให้ตลอด **เช่นนี้เรียกว่า จุตูปปาตญาณ**

ลำดับที่ ๙
วิธีตรวจ ภพ ๓ โลกันต์ นิพพาน

๙.๑ ภพ ๓

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นภพ ๓ เป็นรูปสมาบัติ ว่างของธรรมนั้นประกอบเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมที่ทำให้เป็นภพ ๓ (คือศูนย์กลางภพ) เป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ (กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ) ตรวจดูในภพ ๓ นี้ให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างในดูความเป็นอยู่ให้ชัดแจ้งตลอด ที่เรียกว่าภพ ๓ นั้น คือ อสุรกาย เปรต สัตว์เดรัจฉาน

นรก ๘ ขุม ต่อมาก็มีมนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าภพ ๓

๙.๒ โลกันต์

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นโลกันต์เป็นรูปสมาบัติ เหตุว่างของธรรมเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมที่ทำให้เป็นโลกันต์เป็นกสิณ กายธรรมเข้าเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูโลกันต์ให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างใน โลกันต์นี้ เป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากภพ ๓ คือต่ำลงไปจากอเวจีนรกขุมที่ ๘ นั้นออกไปจนนอกภพข้างล่างไกลหาประมาณมิได้มีอายตนะหนึ่งอยู่ที่นั่นเรียกว่าโลกันต์

๙.๓ นิพพาน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นนิพพานเป็นรูปสมาบัติ เหตุว่างของธรรมเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมเป็นกสิณ กายธรรมเข้าเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูนิพพานให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างในให้หมดสงสัย นิพพานนี้เป็นอายตนะหนึ่ง คือสูงกว่าภพ ๓ ขึ้นไปจากเนวสัญญานาสัญญายตนะ ออกไปนอกภพไกลจนหาประมาณมิได้ ที่นั่นเรียกว่า อายตนะ–นิพพาน

ลำดับที่ ๑๐
วิธีเข้ากายสุดหยาบ กายสุดละเอียด

ให้ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรม ในดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ พอสุดวิมุตติญาณทัสสนะ **ก็มีกายมนุษย์ที่ละเอียด** ดูดวงธรรมของกายมนุษย์ที่ละเอียดนั้น ในดวงธรรมก็มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อจากนั้น **ก็มีกายทิพย์ที่ละเอียด** ดูดวงธรรมของกายทิพย์ละเอียด ในดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไป**ก็มีกายรูปพรหมที่ละเอียด** มีดวงธรรมในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไป**ก็มีกายอรูปพรหมที่ละเอียด** มีดวงธรรม ในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไป**ก็ถึงกายธรรมที่ละเอียด** มีดวงธรรม ในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อจากนั้นก็ถึงกายที่ละเอียดเข้าไปอีก **ดูเข้าไปโดยนัยนี้จนกระทั่งถึงกายที่ละเอียดที่สุด ที่เรียกว่ากายสุดละเอียด** แล้วก็ถอยออกมาแบบเดียวกับตอนเข้าไป ดูถอยออกไปจนหยาบเลยจากกายมนุษย์ออกไป ถอยออกไปเรื่อยจนถึงกายใหญ่

ที่สุด มีเนื้อหนังหยาบ เส้นขนเส้นผมใหญ่โตมาก **ที่เรียกว่ากายสุดหยาบ** (ดวงเหล่านี้ก็ซ้อนกันอยู่เช่นเดียวกับที่เคยดูมาแล้ว)

ลำดับที่ ๑๑
วิธีนับกายสุดหยาบ กายสุดละเอียด

ให้นับกายสุดหยาบ สุดละเอียดว่ามีกี่กาย ตามแบบวิธีนับอสงไขย คือ นับแต่แผ่นดินเกิดขึ้นแล้วประลัยไปจนถึงศีรษะแผ่นดินเกิดขึ้นใหม่เป็นหนึ่งถึงสิบ–ร้อย–พัน–หมื่น–แสน

ร้อยแสน	เป็น โกฏิ
ร้อยแสนโกฏิ	เป็น ปโกฏิ
ร้อยแสนปโกฏิ	เป็น โกฏิปโกฏิ
ร้อยแสนโกฏิปโกฏิ	เป็น นหุต
ร้อยแสนนหุต	เป็น นินหุต
ร้อยแสนนินหุต	เป็น อักโขภิณี
ร้อยแสนอักโขภิณี	เป็น พินทุ
ร้อยแสนพินทุ	เป็น อัพพุท
ร้อยแสนอัพพุท	เป็น นิรัพพุท
ร้อยแสนนิรัพพุท	เป็น อหหะ
ร้อยแสนอหหะ	เป็น อพพะ
ร้อยแสนอพพะ	เป็น อัฏฏะ
ร้อยแสนอัฏฏะ	เป็น โสคันธิกะ
ร้อยแสนโสคันธิกะ	เป็น อุปละ
ร้อยแสนอุปละ	เป็น กุมุทะ
ร้อยแสนกุมุทะ	เป็น ปทุมะ
ร้อยแสนปทุมะ	เป็น ปุณฑริกะ
ร้อยแสนปุณฑริกะ	เป็น อกถานะ
ร้อยแสนอกถานะ	เป็น มหากถานะ
ร้อยแสนมหากถานะ	เป็น อสงไขยหนึ่ง

ลำดับที่ ๑๒
วิธีขยายดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้

ขยายดวงเห็น จำ คิด รู้ ให้ตลอดสุดหยาบสุดละเอียด

๑๒.๑ ดวงเห็น

ดวงเห็นของกายมนุษย์**ตั้งอยู่ในกลางกายของมนุษย์** มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ **ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่** ประกอบดวงเห็นนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงเห็นคือศูนย์กลางกายเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงเห็นของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๒ ดวงจำ

ดวงจำของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางดวงเห็น มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ **ขนาดเท่าดวงตาขาวทั้งหมด** ประกอบดวงจำนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงจำคือว่างกลางดวงเห็นนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงจำของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๓ ดวงคิด

ดวงคิดของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางว่างของดวงจำ มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ **ขนาดเท่าดวงตาดำข้างนอก** ประกอบดวงคิดนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงคิดคือว่างกลางดวงจำนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงคิดของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๔ ดวงรู้

ดวงรู้ของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางว่างของดวงคิด มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ **ขนาดเท่าแววตาดำข้างใน** ประกอบดวงรู้นี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงรู้คือว่างกลางดวงคิดนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงรู้ของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

ที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นเพียงดวงเห็น จำ คิด รู้ ของกายมนุษย์ ส่วนดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ของกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรม ตลอดจน กายสุดหยาบ สุดละเอียด ก็ต้องขยายแบบเดียวกันกับกายมนุษย์ที่กล่าวมาแล้ว

ลำดับที่ ๑๓
วิธีทำอายตนะให้เป็นทิพย์ในธรรม

๑๓.๑ ตาทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วตาเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วตาเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้ตามนุษย์มองดูสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะลี้ลับเพียงไร ใกล้ไกลแค่ไหน ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้เห็นตลอดเรียกว่า**ตาทิพย์ในธรรม**

๑๓.๒ หูทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วหูทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วหูเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้หูมนุษย์ฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ว่าจะลี้ลับใกล้ไกลเพียงไร ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้ได้ยินตลอด เรียกว่า**หูทิพย์ในธรรม**

๑๓.๓ จมูกทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วจมูกทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วจมูกเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้จมูกมนุษย์ดมกลิ่นต่าง ๆ ทั้งลี้ลับใกล้ไกลของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้ได้กลิ่นตลอด เรียกว่า**จมูกทิพย์ในธรรม**

๑๓.๔ ลิ้นทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วลิ้นทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วลิ้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้ลิ้นมนุษย์ลิ้มรสต่าง ๆ ทั้งลี้ลับ เปิดเผย ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้รู้รสตลอด เรียกว่า **ลิ้นทิพย์ในธรรม**

๑๓.๕ กายทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วกายทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วกายเป็นกสิณเดินสมาบัติในกสิณ ใช้กายมนุษย์สัมผัสเครื่องสัมผัสที่วิเศษประณีตของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ได้ตลอดเรียกว่า **กายทิพย์ในธรรม**

๑๓.๖ ใจทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วใจทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วใจเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ให้ใจรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ของตนของผู้อื่นได้ตลอด เรียกว่า **ใจทิพย์ในธรรม**

ลำดับที่ ๑๔ วิธีตรวจ
ดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป

๑๔.๑ ดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป

ดูดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป ให้เห็นตลอดหมดทุกกาย

ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของแต่ละกาย **มีดวงกลมซ้อนกันอยู่ ๓ ดวง**

ดวงแรกมีสีเทา ๆ อยู่ข้างนอกได้แก่ **ดวงอัพยากฤตหรือธรรมกลาง**

ถัดเข้าไปในกลางดวงของธรรมกลางนั้น มีอีกดวงหนึ่งสีดำใสดุจนิล **นั่นคือธรรมดำหรืออกุศลธรรม**

ส่วนดวงที่ ๓ ซึ่งซ้อนอยู่ในกลางดวงธรรมดำนั้น มีสีขาวใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก **นั่นคือธรรมขาวหรือกุศลธรรม**

ธรรมขาวนี้ก็คือ**ดวงบุญ** ธรรมดำคือ**ดวงบาป** ธรรมกลางคือ**ดวงไม่บุญไม่บาป**

บุญ บาป และไม่บุญไม่บาปนี้มีขนาดของดวงไม่คงที่ บางคนก็มีดวงบาปโต บางคนก็มีดวงบุญโต ส่วนผู้ที่ไม่นิยมทำบุญทำบาป ก็มีดวงไม่บุญไม่บาปโต ผู้มีบุญมาก บาปและไม่บุญไม่บาปก็มีน้อย ถ้ามีบาปมาก บุญและไม่บุญไม่บาปก็ย่อมจะมีน้อยดังนี้เป็นต้น

๑๔.๒ ธาตุและธรรม

ดวงบุญ บาป ไม่บุญไม่บาปนี้ แต่ละดวงก็มี**ธาตุมีธรรม** ส่วนที่เห็นปรากฏนั้นเป็นส่วนธาตุ ธรรมนั้นซ้อนอยู่ในว่างกลางธาตุอีกทีหนึ่ง เพราะละเอียดกว่าประณีตกว่า

๑๔.๓ ตรวจดวงบุญ

เอาธาตุของดวงบุญประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงบุญเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมขาว (กุศลธรรม) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

๑๔.๔ ตรวจดวงบาป

เอาธาตุของดวงบาปประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงบาปเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมดำ (อกุศลธรรม) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

๑๔.๕ ตรวจดวงไม่บุญไม่บาป

เอาธาตุของดวงไม่บุญไม่บาปประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงไม่บุญไม่บาปเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมกลาง (อัพยากฤต) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

ในธรรมขาว ดำ กลาง เหล่านี้ แต่ละธรรมก็มีนิพพาน ภพ ๓ โลกันต์เหมือนกัน พวกนี้ต้องตรวจดูให้ละเอียด

ลำดับที่ ๑๕
วิธีตรวจบารมี

ตรวจดูบารมี ๑๐ ทัศ อุปบารมี ๑๐ ทัศ ปรมัตถบารมี ๑๐ ทัศ

บุญที่เกิดจากการบริจาคทานนั้น เมื่อบริจาคบ่อยครั้งเข้า รวมกันได้ขนาดโตวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ประมาณ ๑ คืบ หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ดวงบุญนั้นจะกลั่นตัวเองเป็นบารมี ที่เรียกว่า **ทานบารมี** ได้ดวงทานบารมีราว ๆ วัดตัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว

เมื่อดวงทานบารมีนี้มีมากขึ้น จนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบหรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงกว่านั้น คือเรียกว่า**ทานอุปบารมี** ได้ดวงทานอุปบารมีราว ๆ วัดตัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ นิ้ว

และดวงทานอุปบารมีนี้ เมื่อมีมากขึ้นจนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงสุดคือ**ทานปรมัตถบารมี** ได้ดวงทานปรมัตถ–บารมีราว ๆ ๑ นิ้ว

ส่วนบุญที่เกิดจากการรักษาศีล การออกจากกาม ความมีปัญญา ความเพียร ความอดทน ความสัตย์จริง ความตั้งใจมั่น ความเมตตา ความมีอุเบกขาเหล่านี้ เมื่อบุญแต่ละอย่าง ๆ มีจำนวนมากขึ้น ได้ขนาดที่จักกลั่นตัวเองแบบทานที่กล่าวแล้ว **ก็จักกลั่นตัวเองเป็นบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี**ตามลำดับ บุญและบารมีทั้ง ๓ ระดับนี้ จึงเป็นเหตุผลแก่กันดังนี้

ต่อเมื่อไรบุญเหล่านี้ขยายส่วนกลั่นตัวเองเป็น บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี ได้เต็มจำนวนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ เสมอกันหมดแล้ว สำหรับผู้ที่ปรารถนาเพียงนิพพานโดยการเป็นพระอริยสาวกองค์ใดองค์หนึ่ง บารมีเพียงนี้ก็จะทำให้บรรลุความเป็นปกติสาวกได้

ส่วนผู้ที่ปรารถนาจะสร้างบารมี เป็นพระอิสีติมหาสาวก พระอัครสาวก และพระพุทธเจ้า เหล่านี้ก็ต้องสร้างบารมีแต่ละบารมีให้มีส่วนโตกว่าจำพวกแรกนี้ขึ้นไปเป็นลำดับ

บารมีนี้อยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ทุกกาย

ในดวงทานบารมี ก็มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ประกอบดวงเหล่านี้เป็นสมาบัติ ประกอบดวงทานบารมีเป็นกสิณ ๑๐ เดินสมาบัติในกสิณ

ในเมื่อดวงทานบารมีประกอบไปแล้วเช่นนี้ ดวงอื่น ๆ คือศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี

เหล่านี้ต่างก็มี ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เช่นเดียวกัน เราก็ต้องประกอบเป็นสมาบัติและกสิณ ๑๐ เดินสมาบัติในกสิณไปทีละบารมีจนครบ ๑๐ ทัศ

ส่วนพวกอุปบารมีและปรมัตถบารมี ก็ทำเช่นเดียวกันทุกบารมี ทำตลอดทุกกายจนสุดหยาบสุดละเอียด

ลำดับที่ ๑๖
วิธีเข้านิพพานเป็น นิพพานตาย

เข้านิพพานเป็นและนิพพานตาย ตลอดจนสุดหยาบสุดละเอียด
ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระโสดา เป็นปฐมฌาน
ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกทาคามี เป็นทุติยฌาน
ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอนาคามี เป็นตติยฌาน
ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต เป็นจตุตถฌาน
ประกอบเหตุว่างของปฐมฌาน เป็นอากาสานัญจายตนฌาน
ประกอบรู้ในเหตุว่างของทุติยฌาน เป็นวิญญาณัญจายตนฌาน
ประกอบรู้ที่ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌาน เป็นอากิญจัญญายตนฌาน
ประกอบรู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ในเหตุว่างของจตุตถฌาน เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

แล้วเดินสมาบัติทั้ง ๘ นี้ ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานในศูนย์กลางกายมนุษย์** เรียกว่า **นิพพานเป็นของมนุษย์** เดินสมาบัติในนิพพานเป็นของมนุษย์อีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า **นิพพานในศูนย์กลางภพมนุษย์** ซึ่งเรียกว่า **นิพพานตายของมนุษย์** เดินสมาบัติในนิพพานตายของมนุษย์อีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานเป็นของทิพย์ ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางกายทิพย์** เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานตายของทิพย์ ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางภพทิพย์** แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานเป็นของกายรูปพรหม ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางกายรูปพรหม** เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานตายในศูนย์กลางภพรูปพรหม** เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานเป็นในศูนย์กลางกายอรูปพรหม** เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกศูนย์ เข้า**นิพพานตายในศูนย์กลางภพอรูปพรหม** เช่นนี้เรื่อยเข้าไปจนสุดละ–เอียดแล้วถอยออกมาแบบเดียวกับเวลาเข้าไป พอถึงมนุษย์ก็ถอยออกไปจนสุดหยาบ เช่นนี้เรียกว่า เข้านิพพานเป็นและนิพพานตายจนสุดหยาบสุดละเอียด

ลำดับที่ ๑๗
วิธีตรวจกายสิทธิ์ในดวงแก้ว

ดูกายสิทธิ์ในดวงแก้ว (เป็นปกิณกะ)

ให้เอาดวงแก้วที่ถืออยู่ในมือนั้นเข้าไปไว้ในสุดละเอียด (ศูนย์กลางกาย) หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงแก้ว ขยายให้ดวงแก้วนั้นโตขึ้น ก็จะแลเห็นกายที่อยู่ในดวงแก้วนั้นได้ถนัด เมื่อต้องการจะรู้เรื่องอะไรก็ถามได้จากกายที่อยู่ในนั้น กายนี้เองที่เรียกว่า "กายสิทธิ์"

ลำดับที่ ๑๘
วิธีตรวจภาคผู้เลี้ยง

๑๘.๑ ตรวจกายผู้เลี้ยงมนุษย์

ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น มีกายผู้เลี้ยงมนุษย์คอยดูแลความเป็นอยู่ของมนุษย์ (ไม่ใช่กายสิทธิ์) นิ่งลงไปในกลางกายผู้เลี้ยงมนุษย์ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นผู้เลี้ยงมนุษย์ ในกลางดวงธรรม มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ซ้อนกันเข้าไปเป็นลำดับ ๆ เช่นเดียวกับของมนุษย์ที่เคยดูมาแล้ว

๑๘.๒ ตรวจกายผู้เลี้ยงทิพย์

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงทิพย์ กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงทิพย์ กลางดวงธรรม มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๑๘.๓ ตรวจกายผู้เลี้ยงรูปพรหม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๑๘.๔ ตรวจกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วุมิตติญาณทัสสนะ

๑๘.๕ ตรวจกายผู้เลี้ยงกายธรรม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงธรรมกาย กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของผู้เลี้ยงธรรมกาย กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

ทำต่อไปแบบนี้จนถึงสุดละเอียด แล้วก็ถอยออกมาหาสุดหยาบ ดูกายของผู้เลี้ยงให้เห็นตลอดสุดหยาบสุดละเอียดเช่นนี้

สำหรับวิชชาภาคผู้เลี้ยงนี้ ก็ทำแบบเดียวกันกับที่ทำมาแล้วในภาคมนุษย์ทั้งหมด

ลำดับที่ ๑๙
นิพพาน

นิพพานเป็นอายตนะอันหนึ่ง ซึ่งแตกต่างออกไปจากโลกายตนะและอายตนะทั้ง ๖ ทั้ง ๑๒ นั้น เป็นอายตนะที่สูงกว่าวิเศษกว่าและประณีตกว่าอายตนะอื่น แต่ก็ทำหน้าที่ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ **โลกายตนะทำหน้าที่ดึงดูดสัตว์โลกที่ยังมีความผูกพันอยู่กับโลกไว้ไม่ให้พ้นไปจากโลกได้** ส่วนอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำหน้าที่ดึงดูด รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตามหน้าที่ของตน ๆ และในทำนองเดียวกัน อายตนะนิพพานก็มีหน้าที่ดึงดูดพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เข้าไปสู่อายตนะของตน **สถานอันเป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าเรียกว่า อายตนะนิพพาน** ส่วนพระพุทธเจ้าที่ประทับอยู่ในอายตนะนิพพานนั้น เราเรียกว่า **"พระนิพพาน"**

อายตนะนิพพาน มีลักษณะกลมรอบตัวขาวใส บริสุทธิ์จนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ ขนาดของอายตนะนิพพานนั้นวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ราว ๑๔๑ ล้าน ๓ แสน ๓ หมื่น (๑๔๑,๓๓๐,๐๐๐) โยชน์ ขอบของอายตนะนิพพานหนาด้านละ ๑๕,๑๒๐,๐๐๐ โยชน์ รอบขอบทั้ง ๒ ด้านเป็น ๓๐,๒๔๐,๐๐๐ โยชน์ ขอบนี้ก็กลมรอบตัวเช่นเดียวกัน ส่วนเนื้อที่ ๆ อยู่ในขอบเท่าไร เป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น **ในนิพพานเป็นสถานที่โอ่โถงปราศจากสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น สว่างไสวไปด้วยรัศมีธรรมอันโชติช่วง ปราศจากความสว่างจากรัศมีอื่นใด แต่เป็นธรรมรังสีที่เกิดจากความใส ความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและอวิชชาทั้งปวงนั่นเอง**

ในปาฏลิคามิวัคคอุทานฯ กล่าวไว้ว่า **"อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ ฯลฯ"**

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ที่ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีเลย อากาสานัญจายตนะ

วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มิใช่ โลกนี้ก็มิใช่ โลกอื่นก็มิใช่ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ทั้งสองก็มิใช่ อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลยซึ่งอายตนะนั้นว่าเป็นการมา เป็นการไป เป็นการยืน เป็นการจุติ เป็นการเกิด อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้นั่นแลที่สุดแห่งทุกข์

อายตนะในที่นี้ ก็หมายความถึง **"อายตนะนิพพาน"**

ดังได้กล่าวแล้วว่าอายตนะนิพพานนั้นต่างหากออกไปจากอายตนะพวกอื่น อายตนะนิพพานนี้มีอยู่ สูงขึ้นไปจากภพ ๓ นี้ เลยออกไปจากขอบเนวสัญญานาสัญญายตนะ–ภพ พ้นออกไปจากวิถีภพนี้ตรงขึ้นไปทีเดียว จะคำนวณระยะทางก็เห็นว่าหาประมาณมิได้ทีเดียว ไม่ได้มีอยู่ในดิน น้ำ ไฟ ลม และดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ไม่มีอยู่ในนิพพาน ในอรูปภพทั้ง ๔ ก็มิใช่ แม้นิพพานก็มิได้มีลักษณะของอรูปภพทั้ง ๔ นี้เลย ในโลกนี้ โลกอื่นก็มิใช่ เพราะเหตุที่อายตนะนิพพานพ้นไปจากโลกจากภพคือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพเหล่านี้สิ้นแล้ว นิพพานก็มิใช่สิ่งเหล่านี้ **แม้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในภพนี้ นิพพานจึงมิใช่สิ่งทั้งสอง และที่สุดสิ่งทั้งสองนี้ก็มิได้มีอยู่ในนิพพานเลย** อนึ่ง อายตนะนิพพานก็ไม่มีการไป การมา การยืน การจุติหรือการเกิด แต่ประการใดประการหนึ่ง ซึ่งแสดงว่า **ไม่สามารถจะติดต่อกันได้โดยอาการปกติ แม้ที่สุดกำลังของอรูปฌานก็ไม่อาจไปถึงได้** เพราะว่าอายตนะนิพพานเป็นอายตนะสูงสุดเกินกำลังของผู้ที่อยู่ในภพจะไปถึงได้ และอายตนะนี้ก็หาที่ตั้งอาศัยมิได้ ไม่มีวัตถุหรืออารมณ์ชนิดใดเป็นที่ตั้งเป็นที่อาศัยทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เองเป็นเครื่องยืนยันว่า**อายตนะนิพพานนั้นมีจริง** และไม่เกี่ยวข้องอยู่ในภพเลย พ้นออกไปต่างหากทีเดียว

อนึ่ง **นิพพาน ๓ คือกิเลสนิพพาน ๑ ขันธนิพพาน ๑ ธาตุนิพพาน ๑ มีความหมายดังนี้** คือ

เมื่อวันเพ็ญวิสาขมาส (กลางเดือน ๖) ก่อนพุทธศก ๔๕ ปี พระสิทธัตถกุมารทรงบำเพ็ญเพียรทางใจ ตัดกิเลสได้ขาดจากใจสิ้นบรรลุถึงซึ่งพระโพธิญาณ ณ ภายใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ครั้งนั้น กิเลสาสวะทั้งปวงที่เคยประจำคอยกีดกันพระองค์ ให้ทรงเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารมานับจำนวนหลายหมื่นหลายแสนชาติเป็นอันมากนั้น ไม่อาจจะกลับมาสู่พระองค์ได้อีก **ความสิ้นไปแห่งกิเลสาสวะ อันเป็นเครื่องเสียดแทงพระองค์ตลอดมานั้น**เรียกว่า **"กิเลสนิพพาน"**

ความแตกทำลายแห่งขันธ์ของพระองค์ ซึ่งแม้ในชาติใด ๆ ก็ตาม ขันธ์ในภพ ๓ นี้ ก็จะต้องสวมพระองค์ตลอดมา ความแตกทำลายแห่งขันธ์ในชาติที่สุดนี้ ขันธ์เหล่านี้

ก็มิอาจจะสวมพระองค์ได้ และ**พระองค์ก็มิกลับมาสวมขันธ์เหล่านี้อีกต่อไป เพราะพระองค์ทรงพ้นไปจากขันธ์เหล่านี้แล้ว ความแตกทำลายแห่งขันธ์นี้** เรียกว่า **"ขันธนิพพาน"**

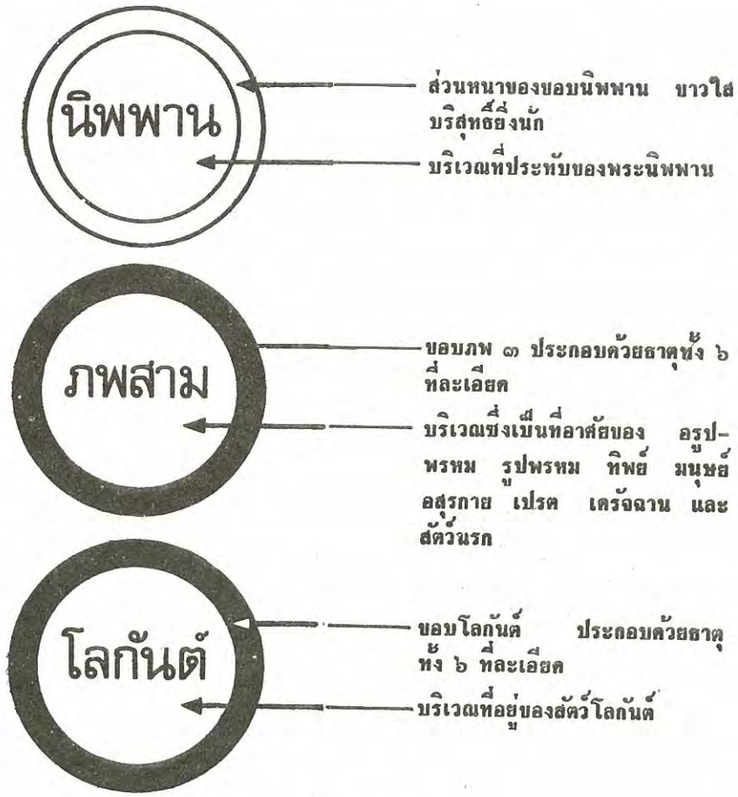
พระพุทธเจ้าองค์ที่สุดนี้คือพระสมณโคดม ปัจจุบันนี้พระบรมธาตุของพระพุทธองค์ยังคงอยู่ ไม่สูญสิ้นไป ก็ยังไม่เรียกว่าธาตุนิพพาน ต่อเมื่อใดเสร็จพุทธกิจของพระองค์ที่จะต้องทำในภพนี้แล้ว ขณะนั้นพระบรมธาตุของพระองค์ก็จะสูญไปจากภพนี้ **ความสิ้นไปแห่งพระบรมธาตุนี้**เรียกว่า **"ธาตุนิพพาน"**

ส่วนนิพพานที่ท่านจำแนกเป็น ๒ ประเภทนั้น คือ สอุปาทิเสสนิพพาน ๑ อนุปาทิเสสนิพพาน ๑ สำหรับพวกทำสมาธิปัจจุบันเรียกกันง่าย ๆ อีกแบบหนึ่ง คือ **นิพพานเป็น** อันตรงกับ **สอุปาทิเสสนิพพาน** และ **นิพพานตาย** อันตรงกับ **อนุปาทิเสสนิพพาน**

นิพพานที่เป็นสถานที่อยู่ของกายธรรมนั้น อยู่ในศูนย์กลางของกายธรรมนั่นเอง ที่กล่าวนี้หมายความถึง**เวลาที่กายมนุษย์ของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ยังมีชีวิตอยู่ ใช้กายธรรมเดินสมาบัติ ๗ เที่ยว ตามแบบวิธีเดินสมาบัติที่เคยกล่าวไว้แล้วนั้น กายธรรมก็จะตกศูนย์เข้าสู่นิพพานในศูนย์กลางกายธรรมนั้น** นิพพานนี้ชื่อว่า**นิพพานเป็น** หรือ **สอุปาทิเสสนิพพาน** เพราะเป็นนิพพานที่อยู่ในศูนย์กลางกายธรรมที่ซ้อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม–กายรูปพรหม–กายทิพย์ และกายมนุษย์เป็นลำดับเช่นนี้ ยังอยู่ในกลางของกายที่ยังหมกมุ่นครองกิเลสอยู่ตามสภาพของกายนั้น ๆ **ความบริสุทธิ์ของนิพพานที่อยู่ในท่ามกลางกิเลสเหล่านี้เอง** ที่เรียกว่า **"สอุปาทิเสสนิพพาน"** สภาพของนิพพานนี้ก็มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก แต่ทว่านิพพานนี้เป็นนิพพานประจำกายของกายธรรม จึงมีพระนิพพานหรือพระพุทธเจ้า ประทับอยู่เพียงพระองค์เดียว ความจริงถ้าจะกล่าวตามส่วนและตามลักษณะตลอดจนที่ตั้งแล้ว ก็จะเห็นว่า**นิพพานเป็นหรือสอุปาทิเสสนิพพานนี้ เป็นที่เร้นอยู่โดยเฉพาะของกายธรรม ในเวลาที่ยังมีขันธ์ปรากฏอยู่** นอกจากนั้น**สอุปาทิเสสนิพพาน ยังเป็นทางนำให้เข้าถึง "อนุปาทิเสสนิพพาน"** หรือ **"นิพพานตาย"** อีกด้วย คือ**เวลาที่ขันธ์ซึ่งรองกายธรรมอยู่นั้นจะสิ้นไป พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ย่อมจะต้องเดินสมาบัติทั้ง ๘ และเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ขณะนี้เองเป็นเวลาที่กายธรรมเข้าสู่สอุปาทิเสสนิพพาน ทรงดับสัญญาและเวทนาสิ้นแล้ว จึงเดินสมาบัติปฏิโลมอีก คราวนี้กายธรรมก็จะตกสูญเข้าสู่อนุปาทิเสสนิพพาน** ซึ่งมีลักษณะรูปพรรณสัณฐานและขนาดดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั่นเอง

ส่วน **"พระนิพพาน"** นั้นคือ **กายธรรมที่ได้บรรลุอรหัตผลแล้ว** กายเหล่านี้มี

กาย หัวใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณวัดตัดกลาง ๒๐ วา เท่ากันทั้งสิ้น หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ขาวใสบริสุทธิ์มีรัศมีปรากฏ พระนิพพานนี้ประทับอยู่ในอายตนะนิพพาน บางพระองค์ที่เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ก็ทรงประทับอยู่ท่ามกลางพระอรหันตสาวกบริวาร เป็นจำนวนมาก บางพระองค์ที่เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า มิได้เคยสั่งสอนหรือโปรดผู้ใดมาก่อนในสมัยที่ยังมีพระชนม์อยู่ องค์นั้นก็ประทับโดดเดี่ยวอยู่โดยลำพัง หาสาวกบริวารมิได้ **ส่วนรังสีที่ปรากฏ ก็เป็นเครื่องบอกให้รู้ถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เหล่านั้นว่า มากน้อยกว่ากันเพียงไรแค่ไหน** แต่ส่วนกว้างส่วนสูงและลักษณะของพระวรกายนั้น เสมอกันหมดมิได้มีเหลื่อมล้ำกว่ากันเลย พระนิพพานนี้ทรงประทับเข้านิโรธ สงบกันตลอดหมด **เพราะความเข้านิโรธนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง และความที่อยู่ในนิพพานมีกายอันยั่งยืนนี้เอง** ท่านจึงได้กล่าวว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ**



ภาพทั้ง ๓ นี้ เป็นภาพที่สร้างขึ้นเพื่อแสดงเทียบลักษณะและสถานที่อยู่ของภพ ๓ นิพพาน และโลกันต์ (ในลักษณะผ่าครึ่งเพื่อเห็นชัด เพราะความจริงต่างก็มีสัณฐานกลมรอบตัว และมีขอบนอกกลมรอบตัวเช่นเดียวกัน)

ภพ ๓ นี้เป็นสถานที่อันดึงดูดสัตว์ที่เวียนว่ายทำความดีและชั่วในขั้นปานกลาง

ดีที่สุดของภพ ๓ ก็ถูกอายตนะของอรูปภพดึงดูดเอาไป

ชั่วที่สุดของภพ ๓ ก็ถูกอายตนะของอเวจีดึงดูดเอาไป

แต่ถ้าหากดีจนเกินความดีในอรูปภพเสียแล้ว ก็จะต้องถูกอายตนะนิพพานดึงดูดเอาไป เป็นอันว่าพ้นไปจากภพ ๓ นี้ทีเดียว สูงขึ้นไปเหนือภพ ๓ นี้หาประมาณมิได้ พ้นการติดต่อกับภพ ๓ นี้ด้วยประการทั้งปวง กลมรอบตัวและใสบริสุทธิ์ยิ่ง นั่นแหละคือนิพพาน แต่ก็พึงเข้าใจว่าในนิพพานหาที่ตั้งอาศัยมิได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นในนิพพานซึ่งหาพื้นที่และที่อาศัยมิได้ นอกจากความว่างและสว่าง **พระนิพพานจึงประทับอยู่ในนิพพานได้ ด้วยความเบาความบริสุทธิ์ของพระวรกาย ประดุจดังปุยนุ่นในอากาศ** หาได้เหมือนบุคคลอาศัยอยู่ในพื้นพิภพนี้ไม่ ปัญหาที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากความสงสัยว่า เมื่อนิพพานมีสัณฐานกลม แล้วพระนิพพานจะทรงประทับอยู่ได้อย่างไร จึงนับเป็นปัญหาอจินไตย คือปุถุชนไม่ควรคิด

และเมื่อมีที่อยู่อาศัยของผู้ที่ทำดีมากที่สุดแล้ว พึงทราบว่าในภาวะที่ตรงกันข้ามกับความดีที่สุด ซึ่งหมายถึงผู้ที่ทำชั่วที่สุด ก็ต้องมีที่อาศัยเช่นเดียวกัน และอายตนะที่สำหรับดึงดูดผู้ที่ทำชั่วที่สุด ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากนิพพานและภพ ๓ นี้ ต่ำลงไปจากภพ ๓ พ้นออกไปจากภพ ๓ นี้ลงไปหาประมาณมิได้ พ้นจากการติดต่อกับภพ ๓ นี้ด้วยประการทั้งปวง ลักษณะกลมรอบตัวมืดจนดำสนิทนั่นแหละคือ **อายตนะโลกันต์เป็นที่สถิตอยู่ของผู้ที่ทำความชั่วที่สุด** (หาได้อยู่ในระหว่างเขาจักรวาลตามความเข้าใจของบางท่านไม่) แต่ผู้ที่อยู่ในอายตนะโลกันต์นั้น ขณะใดจิตใจสูงขึ้น คือความชั่วร้ายที่มีอยู่ในผู้นั้นจางลงไป จนพ้นจากภาวะของอายตนะโลกันต์แล้ว ผู้นั้นก็จะกลับมาสู่ภพนี้ได้อีก หรืออาจจะทำความดี จนกระทั่งสร้างบารมีบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ได้ ที่กล่าวนี้หมายถึงผู้ที่อยู่ในโลกันต์นั้นจนนับกัปนับกัลป์ไม่ถ้วน แล้วในที่สุดของภาวะผู้นั้นกลับมาสู่ภพอีก แต่มิได้หมายถึงว่าในระหว่างที่มีภาวะอยู่ในโลกันต์นั้น จะอาจติดต่อกับภพ ๓ นี้ได้โดยอาการปกติธรรมดาเช่นนั้นหามิได้

อนึ่งความสงสัยอาจจะเกิดขึ้นว่า ไฉนทั้ง ภพ ๓ ทั้งนิพพานและโลกันต์ จึงมีสัณฐานกลมเหมือนกันหมด ทั้งนี้จะเทียบได้ว่า **ธรรมดาสิ่งที่เกิดมาโดยปราศจากบุคคล**

เสกสรรค์ขึ้นแล้วเบื้องต้นทีเดียวสิ่งนั้นจะต้องมีสัณฐานกลม เช่นกลลรูปหรือฟองไข่แดงของเป็ด หรือไก่เป็นต้น แม้ดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ดวงดาว และภพตามที่คำนวณทางวิทยาศาสตร์ ก็ปรากฏว่ามีสัณฐานกลมด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้น ภพ ๓ นิพพานและโลกันต์ที่กล่าวว่ามีสัณฐานกลม จึบนับว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด

(ที่ได้กล่าวถึง ภพ ๓ และโลกันต์ในบทของนิพพานเช่นนี้ ก็เพื่อแก้ความข้องใจบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่สรุปแล้วทั้งเรื่อง ภพ ๓ โลกันต์และแม้นิพพานที่**กล่าวมาแล้วนี้ก็เป็นเพียงเรื่องย่อที่สุด** สำหรับจะเป็นเครื่องนำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนและได้รู้พอเป็นเค้าไว้บ้าง แต่ความจริงหากจะต้องการรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว **การปฏิบัติธรรมให้เป็นให้เห็นเองแล้วตรวจดู ก็คงเห็นแจ่มชัดหมดข้อกังขาใด ๆ ทั้งสิ้น** หากจะอธิบายมากไปกว่านี้ก็เห็นว่าจะทำให้เลอะเลือนไป **เพราะเรื่องของพระอริยเจ้า ย่อมเป็นเรื่องที่ละเอียดประณีตเหลือวิสัยปุถุชนที่จะตามทำความเข้าใจให้กระจ่างได้ตลอด**)